

スポーツ

このほかの記事は9・10面こうとうインフォメーションに掲載

インクルーシブ・セーリング体験会 若洲

障害がある方もない方も一緒に体験できるイベントです。潮風を感じながら、セーリングを体験してみませんか。
 日6月14日(日)9:30~11:00 ※雨天・高温等による中止あり
 場若洲ヨット訓練所(若洲3-1-1)
 対区内在住・在勤・在学の方 ※未成年の方は要保護者承諾・同伴
 定7人(抽選)
 費1,000円 ※障害のある方は500円(保険料含む)
 申5月19日(火)(必着)までに区HP申込または区HPにある申請書に必要事項を記入し、窓口・FAX・郵送で〒135-8383区役所スポーツ振興課スポーツ振興係(区役所4階34番)へ
 ☎03-3647-4887 ☎03-3647-8506



文化・観光

このほかの記事は10面こうとうインフォメーションに掲載

ふかえどカレッジ「江戸ことばを知りたい」

日6月14日(日)14:00~15:30 場深川江戸資料館
 定220人(申込順)
 費400円(常設展示室観覧料を含む)
 内江戸っ子たちの軽妙なやりとりを支えている、独特な響きとテンポをもつ「江戸ことば」。昨年放送の大河ドラマ「べらぼう〜つたじゅうえいがのゆめばなし〜」で「江戸ことば」を指導・監修した江東区在住の落語家・柳亭左龍さんが、言葉の妙味や粋な表現を楽しくわかりやすく解説
 申5月10日(日)9:00から深川江戸資料館HPまたは深川江戸資料館に電話・窓口で☎03-3630-8625 ☎03-3820-4379



▲柳亭左龍さん



健康・福祉

このほかの記事は10・11面こうとうインフォメーションに掲載

介護予防リーダー養成講座 ～KOTO活き粋体操を使った介護予防活動を地域の仲間と一緒に**ひけつ**に行う秘訣を学びませんか～

シニア

身近な仲間と身近な場所でKOTO活き粋体操を行う自主サークルの立ち上げ方や効果が学べます。また、グループワークや宿題を通して、学んだことを身近な人に伝え、一緒に楽しく活動するための練習も行います。先生がいなくても仲間と一緒に体操を続けられる秘訣を学び、身近な仲間とサークルを始めて、住み慣れたまちで元気に過ごしましょう。

※一緒に活動する仲間をつくったり、一般的な介護予防の知識を学ぶ講座ではありません

日6月11日～7月30日の木曜(全8回) 13:30～15:30
 ※最終日は16:00まで。7月2日(木)～15日(水)の間に1回見学実習を別途実施
 場スポーツクラブ&サウナスパルネサンス北砂(北砂2-16-1)
 対●住民主体の自主グループを立ちあげ活動を行う意欲のある方(おおむね6か月以内に始めたい方)
 ●町会や自治会の活動で仲間と一緒に定期的にKOTO活き粋体操を実施したいと考えている方
 ●老人クラブやふれあいサロンの住民主体の活動で定期的にKOTO活き粋体操を実施したいと考えている方
 ※「とことんお元気!サークル」の活動をしていて、サークルの仲間のために学びを深めたい方もご参加いただけます
 定15人(抽選)
 申5月8日(金)11:00～29日(金)に区HP申込またはスポーツクラブ&サウナスパルネサンス北砂に電話で☎03-5635-9880(11:00～18:00 ※木・土・日曜、祝日除く) ☎03-5635-9881
 問地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

| 回 | 主な内容 |
|------|---|
| 1 | ・住民主体の介護予防について ・自主グループ活動(立ち上げ)への思いの共有 |
| 2 | ・住民主体の通いの場と介護予防リーダーの役割 ・先輩リーダーから活動について話を聞く |
| 3 | ・仲間と一緒に介護予防を楽しむ方法(体操) ・KOTO活き粋体操を理解し、仲間に伝える方法 |
| 4 | ・仲間が認知症になっても一緒に活動し続ける方法 ・KOTO活き粋体操を身近な仲間に伝える練習 |
| 5 | ・仲間と一緒にグループで楽しむ方法(栄養) ・KOTO活き粋体操を身近な仲間に伝える練習 |
| 6 | ・仲間と一緒にグループで楽しむ方法(口腔機能) ・見学実習の共有と自主グループ立ち上げの計画 |
| 7 | ・仲間と一緒に運動を行う心構えとポイント ・仲間に伝えるためのプレゼンテーション練習 |
| 8 | ・行動宣言 ・修了式 |
| 見学実習 | 先輩リーダーが立ち上げた「とことんお元気!サークル」を見学し、インタビューを行う |



※KOTO活き粋体操の実技は毎週実施します

高齢者家族介護教室「進行する認知症に対する心構え」

介護のコツや健康づくりを学べる講座です。高齢者の介護技術や要介護状態にならないための予防方法等についての知識、技術の習得、介護負担感の軽減を図ることを目的とした教室です。家族介護に備えるための情報もお伝えします。

日6月16日(火)14:00～15:30 場区役所
 対区内在住・在勤・在学で高齢者を介護している家族の方、介護に関心のある方 定会場60人、オンライン(Zoom)50人(申込順) 内介護のコツや健康づくりを学ぶ
 申5月7日(木)からセントスタッフ(株)申込専用HP・電話またはFAXに9面申込記入例の①～④と⑤メールアドレス⑥区内在住・在勤・在学のいずれかを記入し、セントスタッフ(株)へ☎03-6803-5624(月～金曜9:00～17:00 ※祝日を除く) ☎03-6803-5838
 問地域ケア推進課包括推進係☎03-3647-9606 ☎03-3647-3165